MÉTA-ÉTAT: MODE D'EMPLOI

Bob Bodenhamer, D.Min. et L. Michael Hall, Ph.D.

Traduit par Richard Parent

Tout comme ça l'est pour moi, cette matière toute nouvelle n'est pas évidente à comprendre. Ce cinquième article devrait nous aider à y parvenir un peu plus. **RP**

Aussitôt que vous découvrez les formidables possibilités offertes par l'empilement de plusieurs couches d'*états* esprit-corps afin d'établir entre elles des méta-relations de leurs pensées, leurs sensations ou leurs physiologies, créant ainsi nos structures mentales, on en vient à s'interroger sur *l'art* (le comment) *du méta-état* :

- Comment *superposer* ou *placer* un état *par-dessus* un autre état ?
- Comment arrive-t-on à s'intégrer à ce processus cognitif de méta-état ?
- Comment pratiquer le méta-état pour mettre en œuvre des structures d'esprit qui nous ouvriront de nouvelles perspectives élargies ?
- Comment créer de merveilleux états afin de rehausser notre qualité de vie ?

INTERPOSER UN ÉTAT SUR UN AUTRE

Dans la discipline de la neuro-sémantique, nous exprimons comme suit les couches successives d'états:

« *Applique* maintenant cet état-ressource à cet autre état. »

« Comment l'état-ressource *transforme-t-il,* comment *enrichit-il* l'état-problème en se *superposant* à ce dernier ? »

Que fait-on exactement lorsque nous posons ces actions ? Ces termes et ces questions ont pour but d'établir une méta-relation entre ces états. Lorsque nous utilisons un état d'esprit, un sentiment et un corps pour l'*appliquer* à un autre, nous cherchons à amener ce dernier à un niveau supérieur, à un méta[1]. La ressource X établit une structure pour l'état-cible Y. Supposons que X représente la joie, le plaisir et l'amusement alors qu'Y représente un sincère/véritable engagement. En appliquant l'un sur l'autre, nous

[1] **Méta** est un préfixe qui provient du grec μετά *(meta)* (après, au-delà de, avec). Il exprime, tout à la fois, la réflexion, le changement, la succession, le fait d'aller au-delà, à côté de, entre ou avec. **Méta** signifie aussi *à propos*, comme dans métalinguistique, désignant le lexique linguistique. **Méta** est souvent utilisé dans le vocabulaire scientifique pour indiquer l'auto-référence (réflexion) :

- métalangage : système ou langage permettant de décrire d'autres langages ;
- métalivre : livre à propos d'un livre ;
- métadocumentation : documentation sur la documentation.

Méta est aussi très souvent utilisé en science pour désigner un niveau d'abstraction supérieur, un modèle. Exemple : une métadonnée est une donnée sur les données. (Wikipedia). En neuro-sémantique, Méta est utilisé dans le sens d'"aller au-delà."

établissons un engagement *joyeux* ou *plaisant*. Dans les phrases suivantes, les X et les Y nous fournissent des indications sur des méta-structures avec lesquelles nous travaillons.

Instaure-la (X) par-dessus l'autre (Y).

Qu'arrive-t-il lorsque vous placez la "joie" par-dessus un "sincère engagement ?"

Établis une relation entre celui-ci (X) et l'autre (Y)

Qu'arrive-t-il lorsque tu mets en relation la "joie" et un "sincère engagement ?"

Lorsque vous percevez ou ressentez en termes de courage (X ou autre état-ressource), comment cela influence-t-il vos perceptions et sentiments (Y) ?

Lorsque vous percevez ou ressentez "l'allégresse," comment cela transforme-t-il et enrichit-il votre "engagement sincère ?"

En gardant cette ressource X à l'esprit, portez attention sur l'état ou à la situation Y.

En gardant la "joie" à l'esprit, dirigez votre attention sur "l'engagement sincère." Comment la joie change-t-elle votre expérience d'"engagement véritable ?"

En adoptant cette perception supérieure (X) sur Y, notez comment vous vous sentez.

En adoptant une perspective supérieure pour la "joie," notez comment vous vous sentez face à un "véritable engagement ?"

Maintenant, toujours en esprit, élevez-vous vers X et laissez-le transformer Y.

Toujours en esprit, élevez-vous vers la "joie" et laissez-la transformer le "véritable engagement."

Structurez cette pensée ou état (Y) avec cette ressource supérieure et plus puissante (X).

Structurez votre pensée du "véritable engagement" avec cette ressource de "joie" supérieure et plus puissante. Lorsque vous le faites, que se produit-il avec votre "engagement véritable ?"

Incorporez ce sentiment problématique (Y) à l'intérieur de ce sentiment (X).

Pourquoi ne pas simplement incorporer le "véritable engagement" à la sensation de "joie" d'un niveau supérieur. Cela n'aurait-il pas été préférable ?

APPLIQUER COURAGE ET FOI AU BÉGAIEMENT.

Alors que je parlais avec Jim (un nouveau client qui bégaie), il m'avoua avoir été anxieux de m'appeler. Il s'inquiétait que je puisse penser qu'il aurait dû être plus fluent qu'il ne l'était. Cette réaction est typique. Les personnes qui bégaient (PQB) s'inquiètent généralement de ce que les autres pensent de leur parole. Une telle inquiétude n'est pas l'apanage des seules PQB. Nous le faisons tous : c'est une inquiétude partagée par une pléiade de personnes.

Lorsqu'on s'inquiète trop de l'opinion des autres, qu'on ne tire pas une ligne entre ce dont nous sommes responsables et envers qui nous le sommes (modèle fondamental en neuro-sémantique), nous glissons dans le stéréotype de co-dépendance.[2] C'est-à-dire qu'on assume la responsabilité pour quelqu'un d'autre. Cette distinction entre Responsabilité *envers/pour* représentant un modèle supérieur de pensée, nous ratons tous parfois cette distinction et devons composer avec la confusion qui s'ensuit. Cela fait partie de l'expérience humaine. Nous en faisons l'apprentissage à l'enfance lors de notre développement cognitif normal.

Mon client m'informa être plus fluent dans certaines sphères de sa vie. Lorsqu'il lui arrive de bégayer, ce n'est plus un problème aussi important que ça ne l'était par le passé. Il avait atteint cette étape où il s'accorde la permission de bégayer sans pour autant se sentir mal. « Ce n'est pas vraiment du blocage ; il s'agit plutôt de bafouillage. » Cela représente pour moi un exemple d'amélioration de parole une fois que l'individu a cessé de se définir selon sa manière de parler.

Tout comme ce fut le cas avec moi, il m'avoua que, dans certaines circonstances, il devenait très anxieux face à certaines conversations à venir. Je réfléchis sur le résultat thérapeutique que je pouvais espérer étant donné sa crainte de ne pouvoir s'améliorer dans certaines situations dans lesquelles il continuerait à bloquer.

Il m'expliqua pouvoir, dans certaines circonstances, restructurer le problème ; mais que ce n'était pas le cas dans d'autres situations où il ne pouvait adopter une meilleure perspective. Je lui demandai comment il s'y prenait dans les situations où il y réussissait. Il répondit qu'il restructurait ses vieilles peurs par les pensées suivantes :

« Je me permets d'être vulnérable. »

« Je me donne la permission de ressentir ce que je suis et de ne pas me soucier des états d'âme des autres. »

[2] **Co-dépendance :** la co-dépendance se rencontre lorsqu'on tente de plaire à d'autres afin de se sentir bien en tant que personne (image de soi, estime de soi) ; un tel comportement est pourtant nocif. Il existe un livre sur le sujet : *Codependent No More* de Melody Beattie.

> *« Je ne vais pas juger les autres en devinant ce qu'ils peuvent penser de moi, les empêchant ainsi de savoir qui je suis vraiment. »*

La dernière affirmation constituait une puissante restructuration pour lui. Ayant, lors de séances précédentes, découvert ses états-ressources, Jim les trouva très utiles dans la situation présente. Désirant construire sur ces états-ressources et les appliquer au présent problème de ses craintes en regard de mes attentes, je lui posai une question-clé en neuro-sémantique, une question structurante : « Comment as-tu fait pour appliquer les précédentes structures d'esprit aux anciennes peurs ? » Non seulement avons-nous identifié quoi *faire, mais, encore plus important, comment le faire.*

Il m'expliqua comment il créait une image représentant l'état-ressource pour la placer droit devant lui. Puis il plaçait une représentation visuelle de l'état-problème derrière l'image de l'état-ressource. Ainsi préparé, il place alors l'image de l'état-problème dans (et parfois au travers) l'état-ressource. À partir de là, il pouvait :

1. Voir ou restructurer l'état-problème "au travers" les yeux de l'état-ressource.
2. "Unir" les deux, ajoutant ainsi une autre épaisseur de restructuration.
3. Réduire ou annuler l'état-problème en créant une perception bien plus positive.

Cette stratégie était, à mon avis, éloquente et efficace. Pour ceux qui sont familiers avec la PNL, vous devinerez que cela décrit une forme du Modèle Suisse.[3] Alors, que s'est-il passé entre Jim et moi ? L'image qu'il avait de son anxiété anticipatoire de ne pas satisfaire mes attentes nous représentait tous les deux et il s'entendit se dire à lui-même,

> *« Bob va penser que j'aurais dû être plus avancé dans mon cheminement. Bob en a aidé d'autres plus rapidement qu'il ne m'a aidé moi. Je n'assimile pas la matière assez rapidement. »*

C'était sa trame musicale. Cela ne vous semble-t-il pas familier ? Faites-en autant et vous vous retrouverez avec un bel état d'anxiété anticipatoire. Dès que cela s'intègre à vos tripes, votre torse, votre gorge et vos mâchoires, vous provoquez aisément un blocage de la parole complet. Lorsqu'il fusionna cette image avec l'image-ressource, la signification changea du tout au tout. Il dit : « Ce n'est que deux gars qui parlent. »

Qu'en est-il de sa parole ? Il est devenu fluent…parfaitement fluent. Au début de notre séance, il parlait difficilement, bégayant pas mal mais sans bloquer. À la fin de la séance, il parlait de manière très fluente. Il se concentrera sur ce qu'il apprit aujourd'hui et le pratiquera afin de mieux l'"incruster" en profondeur. Car c'est une chose que de parler avec fluence avec son thérapeute ; c'en est une autre que de parler avec fluence avec vos pairs. Le temps est donc venu de pratiquer, ce qu'il fait d'ailleurs de façon remarquable avec des résultats enviables.

---

[3] *Le Modèle Suisse donne une direction à votre cerveau et lui montre comment atteindre une connaissance pleine de ressource. On le retrouve à la page 158 du manuel de formation Mastering Blocking and Stuttering.*

Dans le Manuel de Formation intitulé *Mastering Blocking and Stuttering : A Handbook for Gaining Fluency,* je décris la façon d'appliquer les états-ressource de courage ou de foi à la peur de bloquer en parlant.

1. *Identifier et accéder à l'état-cible du changement.*

   Qu'arrive-t-il lorsqu'on applique courage ou foi à la peur de bloquer/bégayer ? Si vous rencontrez des problèmes, commencez par bien accueillir l'état de peur du blocage/bégaiement. Bien. Puis laissez de côté cet état pensée-émotion.

2. *Identifiez et accédez à un état-ressource.*

   Accédez maintenant à un état de courage ou de foi et appliquez ce courage ou cette foi à la peur de bloquer/bégayer.

3. *Identifiez la structure de l'"application."*

   Comment appliquer un état sur un autre ? Certains appliquent une pensée sur une autre en utilisant simplement les mots et le langage. D'autres préfèrent utiliser une représentation visuelle des deux états et procéder en déplaçant l'image ressource de foi et de courage vers l'image du blocage ou du bégaiement. D'autres préféreront la façon kinesthésique[4] en déplaçant la sensation de courage et de foi là où se trouve la sensation de peur. Dans toutes ces situations, nous créons la structure méta-état d'une peur courageuse ou croyante.

4. *Contrôler le résultat final.*

   Cela vous convient-il ? Comment cela s'intègre-t-il à l'écologie de votre santé, de vos relations, vos projets, vos valeurs, votre identité, etc. ?

   Cela vous donne-t-il du pouvoir en tant que personne ? Cela améliore-t-il votre vie ?

   Est-ce réaliste, utile, pratique et souhaitable ?

RÉSUMÉ

- *Appliquer* ou *imposer* un état *sur un* autre est quelque chose que nous faisons tous, naturellement et aisément. C'est ainsi que nous créons nos structures d'esprit et nos attitudes. Nous faisons généralement cela sans trop nous en rendre compte. On le fait, point à la ligne.
- *Mais on peut maintenant contrôler ce processus mental-émotionnel et créer les structures et attitudes que nous voulons. Libre à nous d'appliquer des méta-états riches en attitudes et qui énergiseront nos performances et favoriseront les résultats souhaités.*

[4] Ou proprioceptive.

LES AUTEURS :

Bob G. Bodenhamer, D.Min. *et* ***L. Michael Hall, Ph.D.*** sont les concepteurs de la neuro-sémantique. Depuis quelques années, le Dr. Bondenhamer travaille sur et modélise la fluence des personnes qui bégaient. Cette expérience est riche de succès par l'utilisation du modèle des Méta-États en faisant appel à des états ressources propres à ses clients pour les appliquer à leur peur et leur anxiété originales. Pour en apprendre davantage sur l'utilisation du méta-état pour le bégaiement, voyez le site web (anglais) et http://health.groups.yahoo.com/group/neurosemanticsofstuttering/

La neuro-sémantique explique comment les significations de notre cerveau s'intègrent à notre neurologie et nos programmations subconscientes par défaut qui sont à la base de nos schèmes de pensée, de nos sentiments, de nos comportements et de notre parole. La neuro-sémantique nous aide également à remplacer de telles significations par d'autres qui sauront enrichir notre vie et nous donner plus de pouvoir. Voyez http://www.neurosemantics.com/

Catégories : *How to Create Blocking & Stuttering*

Traduction de ***The How-To of Meta-Stating***, par Bob Bodenhamer, D. Min. et L. Michael Hall, Ph.D.

Traduit par Richard Parent, mars 2012.